



Martes 6 de mayo del 2025

Director (e): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00

DELINCUENTE ES SINDICADO COMO JEFE DE LA BANDA QUE TORTURÓ Y EJECUTÓ A 13 MINEROS EN PATAZ

Su nombre es Miguel Rodríguez Díaz y también se hace llamar "Gatillo". Fue miembro de Los Chuckys, que el 2023 acabaron con la vida de 10 trabajadores de Poderosa y también de La Gran Alianza dedicada a extración ilegal de oro. Ese mismo año fue detenido con armas y la justicia lo dejó libre. PÁGS. 2 Y 4



'CUCHILLO' ES EL ASESINO

TIENE 2 PELEAS



Alianza recibe respuesta de Conar y hoy se enfrenta a Sao Paulo por la Copa. PÁG. 10

PIERDE EN TODO



Mario Irivarren es rechazado por Vania Bludau y Onelia Medina acaba romance. PÁG. 8

CRIMINAL ESTÁ DETRÁS DE MASACRE DE 13 MINEROS EN PATAZ

Atrapen a "Cuchillo"

✚ El 2023 fue detenido por atacar la mina Poderosa, pero Ministerio Público lo dejó libre. ✚ Está vinculado a violentos actos y atentados en zonas mineras.



"CUCHILLO" SERÍA EL AUTOR DE LA MASACRE A TRABAJADORES DE MINERÍA.

El responsable de la masacre de 13 mineros en Pataz, en la región La Libertad, tiene nombre y apellido, sería Miguel Rodríguez Díaz, "Cuchillo" o "Gatillo", vinculado a otros atentados que también culminaron con víctimas mortales la semana pasada. A la fecha son 39 las vícitmas de su accionar delictivo.

Como se recuerda, al saberse que los 13 trabajadores fueron secuestrados, los familiares y lugareños fueron unánimes al decir que "Cuchillo" estaba detrás del rapto de los mineros.

¿Quién es "Cuchillo" o "Gatillo"? Este delincuente fue relacionado a varias organizaciones criminales vinculadas a los delitos de homicidio, sicariato, tenencia ilegal de armas de fuego, municiones y explosivos, en la provincia de Pataz. Se le atribuyen las incursiones más violentas a socavones y la muerte de varias personas.



SE PIDE JUSTICIA POR LAS VÍCTIMAS.

FISCALÍA LO LIBERÓ

"Cuchillo" tiene un largo prontuario criminal. En 2014 ya había reportes cuando fue integrante de la Los Chuckys, que utilizaban una máscara del muñeco diabólico cuando cometían atracos. La Policía informó que fueron detenidos cuando iban a perpetrar un asalto en el distrito de Florencia de Mora, uno de los más convulsionados de la ciudad, y tenía dos pistolas, 17 cartuchos de dinamita, 65 municiones, pasamontañas y droga.

Pero el hecho más criticable ocurrió el 2023, durante un operativo en Casma, Áncash. Fue detenido por su participación en el asesinato de diez mineros de la minera Poderosa.

"Cuchillo" fue detenido en flagrancia en diciembre del 2023, pero el Ministerio Público lo liberó. Durante la intervención, la PNP le incautó granadas, pistolas y abundante munición, elementos de guerra sobre su participación en el atentado contra la minera Poderosa. El año pasado se le vinculó con la organización criminal La gran alianza, dedicada a la extracción ilegal de oro, que acumuló 80 millones de soles en bienes, y que constantemente se le atribuye matanzas relacionadas con la minería ilegal. ▲

DE LOS MINEROS ASESINADOS

Último identificado



ERA VIGILANTE DE LA EMPRESA R&R

Yoval Martínez García es el último minero identificado. Él tenía 44 años y, al igual que sus otros 12 compañeros, se ganaba la vida trabajando como vigilante para la empresa R&R, que a su vez brindaba sus servicios a la minera Poderosa, en Pataz.

Yoval era natural del distrito Rupa-Rupa, en la provincia Leoncio Prado, de la región Huánuco. Según sus familiares, quienes han expresado sus condolencias a través de las redes sociales, él se dedicaba al trabajo de vigilancia desde hace varios años, primero en Tingo María, luego en Pucallpa y finalmente en la sierra liberteña.

La víctima deja tres hijas en la orfandad y con el alma rota a sus seres queridos, quienes anhelaban hallarlo con vida, luego de haber sido secuestrado el pasado 26 de abril por un grupo de delincuentes armados. ▲

FAMILIARES NO TIENEN CÓMO ENTERRARLOS

Esperan los cuerpos



ESTUVIERON EN LA MORGUE.

Ayer los familiares de los 13 mineros asesinados en la provincia de Pataz por sus secuestradores, estuvieron en la morgue de Trujillo para proceder con el reconocimiento respectivo de los cuerpos.

Los familiares de las víctimas llegaron a la ciudad pasado el mediodía para iniciar el reconocimiento de los cuerpos e iniciar los trámites para llevarlos y darles cristiana sepultura. Algunos familiares no tienen dinero para trasladar a sus seres queridos a su ciudad de origen, como Tumbes y Ferreñafe. ▲

el Popular
Martes 6 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14,769
Director (I): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.



EL GRAN CHEF Famosos

LÍNEA PROFESIONAL

NUEVA COLECCIÓN DE CUCHILLOS

Seis cuchillos de acero inoxidable de excelente calidad que todo buen cocinero debe tener en su cocina, y que te acompañarán en cada aventura culinaria para ser un gran Chef.



COMPRA AQUÍ

COMPLETA TU COLECCIÓN DE RECETARIOS



PADRE DE UNA VÍCTIMA EN PATAZ ARREMETE CONTRA ADRIANZÉN POR NO DAR CRÉDITO A DENUNCIA DE SECUESTRO

"Usted es desgraciado y patán"

✚ En el Congreso está corriendo una lista para impulsar una moción de censura contra el premier.

Indignación y repudio es lo que siente Enrique Carbonell, padre de uno de los 13 trabajadores asesinados en la mina Poderosa, en Pataz, contra el primer ministro Gustavo Adrianzén, por no dar crédito al secuestro la semana pasada, que finalmente terminó en una masacre.

Afectado por la irreparable pérdida de su ser querido, Carbonell criticó la versión oficial del titular de la PCM, que aseguró no haber tenido conocimiento de los hechos hasta el viernes 2 de mayo.

"Señor Adrianzén, escúcheme usted. Usted es un patán, es un desgraciado, porque no ha tenido contemplación con aquellos que han sido retenidos por estos delincuentes. Y usted sale a decir el día miércoles (pasado) que no sabía nada y que no había ninguna denuncia. Eso es una mentira grande, y que lo sepa toda la Nación", agregó.

La indignación de Carbonell se suma al de los familiares de las víctimas torturadas y ejecutadas la semana pasada por la banda criminal de "Cuchillo", quienes exigen justicia y mayor presencia del Estado en una zona marcada por la violencia criminal.

"Estoy indignado por esa actitud suya, y debe salir a los medios de comunicación a desmentir eso. Son seres humanos, señor", expresó.



CARBONELL NO PUDO AGUANTARSE RECLAMAR A ADRIANZÉN POR EL CRIMEN DE LOS ASESINADOS EN PATAZ

No actuó a tiempo

El 30 de abril, un día después de que se denunciara el secuestro de los trabajadores en Pataz, el premier Adrianzén restó importancia a los reportes iniciales, alegando que no había información oficial al respecto. La tragedia se agrava considerando que la masacre ocurrió en un contexto de estado de emergencia.

DENUNCIÓ ABANDONO

Cuestionó la falta de agentes del orden en Pataz, que fue tomado por las gavillas criminales que buscan sacar minerales de manera ambulatoria.

"No hay ni un puesto policial, ni siquiera un puesto de auxilio rápido. Entonces, ¿por qué no ponen una base militar? Exijo al Congreso de la República que trate de ver esta situación", dijo el padre de una de las víctimas en Pataz.

Distintos parlamentarios se mostraron a favor de la salida del premier Gustavo Adrianzén, ya sea a través de una renuncia o censura.

Aunque todavía no consiguió las firmas requeridas, ya se elaboró una moción en contra del premier.

Al cierre de la nota, se supo que la moción de censura contra el titular de la PCM cuenta con el respaldo de 19 de los 33 legisladores necesarios para ser ingresada y debatida por el pleno del Congreso. ▲



BOLUARTE JUNTO AL PREMIER ADRIANZÉN Y EL MINISTRO JULIO DÍAZ.

FF.AA. ASUMIRÁN CONTROL DURANTE UN MES

Dina decreta recién toque de queda en Pataz

La presidenta Dina Boluarte anunció el toque de queda en la provincia de Pataz, en la región La Libertad, como parte de una serie de medidas que busca frenar la creciente criminalidad en dicha zona. Desde las 6:00 p.m. hasta las 6:00 a.m., se restringirá durante un mes la circulación de personas, con lo que se busca reducir los actos de violencia y fortalecer la seguridad.

Además, Boluarte informó que las Fuerzas Armadas asumirán el control total en la zona, donde se encuentra la concesión de la minera Poderosa, y se instalará una base militar en el distrito de Pataz. Este es un plan integral para recuperar el orden y la paz en la región donde abundan bandas criminales relacionadas a la minería ilegal. ▲

SERENO LE ENTABLA JUICIO A SANTIVÁÑEZ

Pide un millón de soles



YA NO ES MINISTRO, PERO SIGUE HACIENDO NOTICIA DE LA MALA.

Carlos Martín Lunavictoria Santillán, agente de serenazgo sindicado en televisión nacional como uno de los extorsionadores más peligrosos del país por el ex ministro del Interior Juan José Santiváñez, anunció que demandará al ex funcionario por un millón de soles de reparación civil.

El agente fue acusado de ser un criminal en enero pasado, al ser presentado por Santiváñez junto con delincuentes, como un gran golpe a la criminalidad.

Después el ex ministro acusó a los agentes del orden de haberse equivocado. Fue así que Martín Lunavictoria exigió la disculpa pública de Santiváñez, que no ocurrió y ahora anunció la demanda por difamación y calumnia, pidiendo un millón de soles de reparación civil. ▲



MARIÑOS VINO DESDE SU PUEBLO PARA RECLAMAR UNA VEZ MÁS POR SEGURIDAD.

AFIRMA ALCALDE DE PATAZ

"Dina engaña al pueblo"

Aldo Carlos Mariños, alcalde de Pataz, llegó a Lima para reunirse con la presidenta Dina Boluarte, a quien cuestionó por no tener una respuesta firme en seguridad para la localidad norteña, que cobró 13 vidas a manos de los criminales el fin de semana.

"Llevamos más de un año en estado de emergencia, siempre dije que es un papel firmado que engaña pueblo, que no da resultados", indicó.

El burgomaestre norteño aseguró que su localidad vive un momento más crítico, donde la delincuencia lo tomó por asalto ante la ausencia del Estado: "Tres secuestros consecutivos en menos de ocho días, se inició el 27 de abril en Pataz, luego Coriwaira, donde capturó a 6 criminales y el 3 de mayo ingresan a minera Caraveli". ▲

PJ INFORMA QUE DINERO ESTABA EN CUENTA BANCARIA Y CHEQUE DE GERENCIA

Incautan S/1 millón 600 mil de Cerrón de origen ilícito

◆ Ex líder de Perú Libre es prófugo de la justicia y figura en programa de recompensas.



DINERO DEL EX GOBERNADOR DE JUNÍN FUE TRANSFERIDO A FAVOR DEL ESTADO.

El Poder Judicial informó que incautó una cuenta bancaria y un cheque de gerencia del prófugo de la justicia, Vladimir Cerrón Rojas, por más de un millón de soles.

En una publicación en su cuenta oficial de X, añade que el monto total que estuvo bajo el poder del líder de Perú Libre será transferido a favor del Estado.

Se sabe que la autoridad judicial decomisó S/1.236.543,30 de la cuenta bancaria de Cerrón Rojas, además de S/376.969,13 en un cheque de gerencia, por pedido de la Fiscalía que fue aprobado por el Juzgado Especializado en Extinción de Dominio.

Es importante decir que la extinción de dominio permite a la Fiscalía solicitar al Poder Judicial la incautación de bienes o inmuebles que tengan un origen ilícito para que la persona investigada y/o sentenciada no pueda beneficiarse de lo obtenido por sus actividades criminales.



Recompensa de S/500 mil

Sobre Cerrón pesa una orden de captura, por lo que el último 27 de abril fue reincorporado en el Programa de Recompensas del Ministerio del Interior, que ofrece hasta S/500 mil a quienes brinden información sobre su ubicación.

EN CORTO

HOY CIERRA PLAZO PARA POSTULAR A BECA 18

Los preseleccionados de Beca 18-2025 tienen plazo hasta hoy miércoles 7 de mayo para participar en el segundo momento del concurso del Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (Pronabec) y estudiar la carrera profesional de su preferencia con todos los gastos pagados por el Estado, informó el Ministerio de Educación. En el concurso pueden participar los preseleccionados de Beca 18, convocatoria 2025, que postularon en setiembre de 2024 y obtuvieron los puntajes más altos.

EN LORETO, MADRE DE DIOS, CUSCO, ENTRE OTROS

Temperatura de hasta 34°C en varias regiones

FOTO: ANDINA



SE ADVIERTE SOBRE EL INCREMENTO DE LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA.

La temperatura diurna aumentará en la Selva, de moderada a fuerte intensidad, desde hoy al jueves 8 de mayo, estimándose valores superiores a los 34°C en la selva baja norte y centro, y próximos a los 33°C en la selva sur, informó el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi).

Además, se espera el incremento de la radiación ultravioleta (UV), especialmente hacia el mediodía. De otro lado, no se descarta la ocurrencia de chubascos aislados y ráfagas de viento con velocidades cercanas a los 40 km/h. Los departamentos de posible afectación son Cusco, Loreto, Madre de Dios, Puno y Ucayali.

CRECE NÚMEROS DE VISITANTES A MACHU PICCHU

Llegan más turistas

FOTO: ANDINA



CIUDADELA INCA TIENE SU ENCANTO.

Machu Picchu sigue siendo el destino preferido de los turistas nacionales y extranjeros que vienen al país, ya que durante el primer bimestre del 2025 recibió 16,7% más de visitantes en comparación al mismo periodo del 2024.

Según el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo, la Ciudadela Inca en Cusco recibió entre enero y febrero más de 191.352 visitantes.

De esa cifra, el 63% corresponde a visitantes extranjeros y el 37% a nacionales.

Otros destinos en el país elegidos por los visitantes son Sacsayhuamán, la Reserva Nacional de Paracas, las Islas Ballestas, el Parque Arqueológico de Ollantaytambo, Pukapukara, Moray y el Castillo de Chancay.

ORDENA REMODELACIÓN Y REAPERTURA DE FAMOSA CÁRCEL EN EE.UU.

Trump quiere a delincuentes más violentos en Alcatraz

✚ Alojó hasta 1963 a criminales célebres, como Al Capone.

FOTO: AFP



AHORA MISMO ES UNA ATRACCIÓN TURÍSTICA POR SU HISTORIA ÚNICA.

WASHINGTON. El presidente estadounidense, Donald Trump, anunció que ordenó la modernización y reapertura de la prisión de Alcatraz, famosa cárcel federal ubicada en una pequeña isla en California, cerrada hace seis décadas.

La cárcel, que será "ampliada sustancialmente", albergará a "los delincuentes más despiadados y violentos de Estados Unidos", escribió Trump en su plataforma Truth Social.

Alcatraz, convertida actualmente en una atracción turística, cerró en 1963 debido a los altos costos operativos después de estar activa solo 29 años, según la Oficina de Prisiones de Estados Unidos.

Ubicada a dos kilómetros de la costa de San Francisco y con capacidad para solo 336 prisioneros, la cárcel albergó a varios criminales célebres, incluido Al Capone, el jefe de la mafia en la era de la prohibición de venta de alcohol, y fue escenario de muchos intentos de escape increíbles por parte de los reclusos. ▲

EN CORTO

ARRESTAN A JUEZA QUE DEJÓ LIBRE A EVO

LA PAZ. La Policía de Bolivia detuvo ayer a la jueza que anuló la semana pasada una orden de captura contra el ex presidente Evo Morales, acusado de trata de una menor, y cuya decisión fue suspendida por otro juzgado días después, informó el Ministerio Público.

La detención se realizó en Santa Cruz de la Sierra, en el este del país, donde tiene su despacho la jueza Lilian Moreno, quien también anuló los cargos presentados contra el líder indígena, el congelamiento de sus bienes y un impedimento de salida del país.

HOY SE INICIA CÓNCLAVE PARA LA ELECCIÓN

Papa no será nada parecido a Francisco

FOTO: AFP



SON 133 CARDENALES QUE SE REUNIRÁN Y ENCERRARÁN EN LA CAPILLA SIXTINA.

VATICANO. Los 133 cardenales electores del próximo cónclave ya llegaron a Roma para elegir al sucesor del papa Francisco y definir el futuro de la Iglesia de 1.400 millones de católicos.

Los llamados "príncipes de la Iglesia" se encerrarán a partir de hoy en la Capilla Sixtina para elegir al nuevo pontífice en una votación incierta y sin claros favoritos.

Progresista, conservador, dogmático... ¿Cómo será el próximo papa? Hay consenso en que no será un revolucionario como el argentino Jorge Bergoglio, que planteó un pontificado de reformas, enfocado en los pobres y en las periferias del mundo, y que enfrentó resistencias dentro de la Iglesia. ▲

CARLOS ÁLVAREZ

"MIS CRÍTICAS MOLESTAN A GOBERNANTES"

✦ Cómico lamenta lo ocurrido con mineros en Pataz el fin de semana.
✦ Dice que nadie lo callará y seguirá cuestionando a las autoriades por no poner orden.

Mario Palacios O.

El imitador no es ajeno a lo que ocurre en nuestro país, tras la muerte de 13 mineros en Pataz, cuestionó el poco accionar del gobierno. Espero que pongan orden en el país y más peruanos no lloren a sus familiares.

—¿Cuál es tu sentir por lo ocurrido en el norte del país?

—Soy una persona que lleva alegría, entretiene al público, pero no soy ajeno a lo que pasa en nuestro país. Me duele lo que pasa y más se preocupan que critique al gobierno, antes que hagan algo por nuestro país.

—Tus críticas les genera incomididad.

—Sí. Más están preocupados en saber quién les dice las cosas, les canta sus verdades que en trabajar y poner orden en nuestro país.

—En tus redes sociales cuestionas siempre a los que nos gobiernan.

—Así es, lo vengo haciendo desde el 2021, muchos me dicen por qué te metes, no es tu área, tú eres artista, pero también soy peruano y me apena lo que pasó ahora en Pataz.

—¿Qué es lo que más te incomoda?

—Me molesta que más importante sean noticias del espectáculo, como que Cueva sale con Pamela Franco, o la boda de Alejandra Baigorria, Pero no la seguridad ciudadana.

—Seguirás dando que hablar en tus redes sociales.

—Nadie me parará, hasta me amenazaron un tiempo atrás, pero no le debo nada a nadie. Tengo una carrera limpia, llevando alegría, y eso es lo que más necesitamos los peruanos, porque de penas tenemos mucho.



INSTAGRAM

Humor con conciencia

El imitador aseguró que mediante la comedia también se critica lo mal que hacen nuestras autoridades. "El humor no solo es para llevar alegría, también podemos jalar las orejas a los gobernantes que poco o nada hacen", refirió.

MARISA MINETTI

“ACTUAR ME HACE FELIZ Y NO PIENSO EN EL AMOR”

✚ Actriz de Eres mi sangre se confiesa soltera.

La actriz no cerró las puestas al amor, aunque ahora está enfocada en crecer en la actuación, sabe que su media naranja llegará en algún momento.

"Yo no busco el amor, eso llegará en su momento. Yo me he casado y divorciado también, y pese a ello, sigo creyendo en el amor. Aunque ahora no pienso en eso, tengo otras prioridades", refirió la actriz que interpreta a Rocío Mendoza, en la telenovela Eres mi gente, que emite América Televisión.

Minetti hace más de dos décadas está dedicada a la actuación, vocación que descubrió cuando trabajó en La Rica Vicky.

"Estoy contenta y satisfecha porque estoy haciendo lo que tanto me apasiona, lo que tanto me gusta, lo que tanto quise volver a hacer desde hace dos años que estoy aquí. Actuar me hace feliz y sigo estudiando también", añadió. (M.P.) ▲

BRYTIAGO

VIENE A ALL MUSIC FEST 3

✚ Intérprete de música urbana en Lima.

Desde Puerto Rico, Brytiago, uno de los representantes del género urbano se une al line up del "All Music Fest 3", el evento pionero y más importante en el Perú, como parte de la cartelera estelar que se realizará el sábado 31 de mayo en el Club Cultural Deportivo Lima en Chorrillos.



A FINES DE MES CANTARÁ EN LA CAPITAL.

Presentará por primera vez en vivo *Kilerito*, éxito que está sonando y superando su propio récord con más de 88 millones de vistas en su canal de YouTube, liderando los rankings en las principales radios a nivel nacional. ▲

VANIA BLUDAU

“LO TENGO BLOQUEADO EN TODO”

✚ Modelo negó interés en volver con Mario Irivarren y aclara estar feliz soltera. ✚ Onelia Molina acabó relación con participante de Esto es guerra.

Mario Palacios O.

Vania Bludau multiplicó por cero a Mario Irivarren y negó tener algo que ver en la ruptura del chico reality con su pareja Onelia Molina.

Es más, no quiere saber nada de su ex hoy ni nunca.

La modelo descartó haberse comunicado con Irivarren luego de que terminaran su relación hace unos años, cuando ella lo denunció por violencia. Ahora está sola y sin compromiso.

"Eso que iba a ir al matrimonio (de Alejandra Baigorria), no a la fiesta, y mira todo lo que pasó", comentó a Amor y fuego.

Y para que las cosas queden claras, ella no quiere comunicarse con él, es así que tiene limitado en sus redes sociales a Mario Irivarren.

"Lo tengo bloqueado, lo tengo bloqueado en todo (sus redes sociales)", añadió.

De otro lado, descartó haber tenido un affaire con Austin Palao en la boda de Alejandra Baigorria, aunque aclaró que sí compartieron en la fiesta de recepción.



Durmieron juntos

Onelia Molina confirmó que días atrás Mario Irivarren fue a su casa, donde hablaron de la finalización de su romance. Y como era tarde se quedaron a dormir juntos. "Queda un cariño, y le dije que se quede, no pasó nada", aseguró.

TERMINÓ CON MARIO

Sobre el tema, Onelia anunció ayer en sus redes sociales que su relación con Mario terminó definitivamente. La integrante de Esto es guerra anunció, visiblemente afectada, su separación del guerrero tras saber que quiso llamar a su ex pareja.

"Hago de conocimiento público que he decidido poner fin a mi relación con Mario Irivarren. No ha sido una decisión fácil, considerando el tiempo compartido y el cariño construido, pero sí ha sido una decisión necesaria para mi paz y tranquilidad", se lee en el comunicado que publicó la participante de Esto es guerra en sus redes sociales ayer, anunciando así su soltería. ▲



"N
rar
O
vuel
adr
con l
Gigi

EN CORTO



TOMMY PORTUGAL PIDE APOYO PARA LA MÚSICA Y EL ARTE

El cumbiambero aseguró que la música lleva alegría y entretenimiento al público, por eso pidió más apoyo para la difusión del arte del buen cantar a las empresas para que apuesten por músicos peruanos. "La música y el arte necesitan de más apoyo por parte de las empresas. Muchos tienen talento, pero falta un respaldo", comentó Tommy Portugal, que participó en un flashmob junto con Farid Gripa en el Mall de Angamos. "La reacción del público hacia nosotros es espontánea, estos eventos nos acerca más a la gente de a pie", añadió. (M.P.)

FLOR POLO DÍAZ

NO CUMPLIÓ LAS REGLAS

Directora del certamen de belleza le jaló orejas por ampay.

Le dijo las cosas claras. Angie Pajares, organizadora del Miss Mundo Latina, aclaró que a Flor Polo se le retiró la corona de Miss Mundo Latina Perú porque no tuvo un comportamiento adecuado como reina de belleza y ahora buscan su sucesora.

Pajares aseguró que dieron apoyo a la hija de Susy Díaz cuando dijo ser víctima de extorsión, pero la gota que derramó el vaso fue verla ingresar al hotel con un hombre que tiene denuncias por agresión.

"No podemos permitir este tipo de comportamientos, porque no van para el perfil que buscamos para nuestras candidatas. Nosotros somos un concurso que eleva el empoderamiento y autoestima de la mujer latina. No podemos ser tibios a un comportamiento que no se adecúa al perfil del certamen", indicó Angie.

La nueva Miss Mundo Latina Perú, que nos representará en octubre en Filipinas, será anunciada en los próximos meses.

Igualmente, Fiorella Rodríguez, directora del evento de belleza, aseguró que la organización brindó todo el apoyo con especialistas a Flor Polo para superar el mal momento que vive tras ser víctima de extorsión.

"Ella recibe apoyo psicológico y emocional, le seguimos dando respaldo a pesar de todo lo ocurrido. Ella se disculpó con la organización. Todos los que participamos en un certamen sabemos que debemos cumplir reglas", indicó.

REÁTEGUI DESAFÍA A ALIANZA LIMA

"Pidan árbitros extranjeros"

- Presidente de Conar responde a Franco Navarro.
- Niega que pitos tengan algo contra íntimos.

Toda acción tiene una reacción. A la Comisión Nacional de Árbitros (Conar) no le gustó nada las quejas de Franco Navarro, director deportivo de Alianza Lima, quien dijo, tras el choque con Cienciano que se impuso 1-0 a los íntimos en Matute el viernes, que los jueces deben tener personalidad y justicia para que actúen con imparcialidad y profesionalismo en cada partido.

"Lo único que tienen que hacer es arbitrar como corresponde, no una cosa para uno y otra para otro. Si se equivocan, que se equivoquen para todos", expresó tras encarar a la terna encabezada por Bruno Pérez que dirigió ese compromiso, protestando no solo por el resultado sino las expulsiones de Zambrano, Guerrero y el entrenador Gorosito.

La Conar, como era de esperarse, no se quiso quedar callada, sino que esperó el lunes para salir a responder las acusaciones de Navarro. Y sí lo hizo en la persona de su presidente, Winston Reátegui, en una conferencia de prensa.

"Invito al señor Franco Navarro a solicitar a árbitros extranjeros. Solicítelos, si esa es la solución para ellos, que lo hagan, nosotros no tenemos ningún problema. Es muy simple, sigan el procedimiento yendo primero a Liga 1 y luego se les enviará los árbitros extranjeros y, seguramente, ellos van a estar más tranquilos", desafió al dirigente y con él, a Alianza Lima.

NO HAY NADA CONTRA ALIANZA

Reátegui descartó que si así fuera, la Conar no vaya a tomar represalias.

"Si ellos dicen que los árbitros nacionales son tendenciosos es porque no confían en nosotros. Entonces, sería mejor que soliciten árbitros extranjeros y con eso solucionan sus problemas", insitió.

También negó que haya una mala disposición y órdenes de arriba en perjudicar a alguien. Eso no ocurre en absoluto, porque la CONAR es estrictamente autónoma y de las designaciones nos hacemos responsables todos los que estamos aquí presentes", concluyó.

Se desmarca de violentos

■ Sale al frente. El presidente de Aliancistas del Perú, Jorge Zúñiga, hizo escuchar su palabra para indicar que el club íntimo no tiene nada que ver en las amenazas que recibieron los árbitros de la Conar de supuestos allegados al equipo de La Victoria, después de la derrota 1-0 ante Cienciano, en el que la actuación del árbitro Bruno Pérez quedó muy mal parada. "Hablaré como hincha y me adhiero al comunicado que ha sacado el Club Alianza Lima, en donde se puntualiza que somos un club que respeta mucho la seguridad y tranquilidad. No somos promotores de violencia ni usamos la violencia y queda claro que nos oponemos a cualquier acto que pueda ocasionar hechos violentos", dijo Zúñiga como máxima autoridad de la administración del club, antes Fondo Blanquiazul.



Alianza tiene cita hoy con el Sao Paulo

■ En medio de un lío con los árbitros peruanos, Alianza Lima afrontará hoy un partido de mucho riesgo contra Sao Paulo, que puede significar su acercamiento al objetivo de clasificar a la segunda fase de la Copa Libertadores o, de lo contrario, empezar a ver el camino en subida, puesto que al otro aspirante a ganar uno de los cupos del grupo D, Libertad de Paraguay, le tocará jugar con el colero Talleres de Córdoba. Así las cosas, Alianza Lima, tercero con 4 puntos, recibe en Matute, a partir de las 19:00 horas a Sao Paulo, líder con 7 puntos que cuenta con un equipo de mucho nivel. Sin embargo, en el equipo brasileño hay un respeto por el rival y sobre todo, por Paolo Guerrero. El DT Zubeldía dijo sobre el delantero que "es un monstruo, un crack. Todos los rivales son difíciles en la Copa Libertadores".



INTER RECIBE EN SU CASA AL BARCELONA

Sale el primer finalista

La eliminatoria está igualada tras el 3-3 del choque de ida.


INTER TIENE LIGERA VENTAJA, YA QUE JUGARÁ EN CASA Y CON SU HINCHADA.

MILÁN. Hoy se conocerá al primer finalista de la Champions League versión 2024-2025, luego del partido que deben disputar el Inter y FC Barcelona, a partir de las 14:00 horas (hora peruana) en el estadio de San Siro.

En el choque de ida, en Montjuic, la última semana, Barcelona dominó las acciones, pero el Inter tuvo mucho coraje y si bien cometió errores, también supo aprovechar los del rival y el partido culminó en un 3-3, que no deja margen para que ninguno de los dos pueda sentirse favorito de inicio, aunque el hecho que el equipo italiano juegue en casa, podría suponer que tiene un adicional, el equipo de Flick también demostró que sabe jugar en campo ajeno y cuenta con armas suficientes para alcanzar la clasificación.

Si ninguno de los equipos se saca ventaja y siguen empatados en goles, se jugará un suplementario y si persiste la igualdad, el ganador se definirá en penales.



Destituyen a Cominges

Se acabó. Alianza Universidad de Huánuco hizo saber, a través de sus redes sociales, la destitución del entreandor Paul Cominges. Ocurrió tras la derrota 4-2 frente a Sport Boys en el estadio Miguel Grau del Callao, con lo que el equipo de los Caballeros de León sigue colero en la Liga 1.

SERÍA TITULAR EN PSG CONTRA ARSENAL

Dembélé está de vuelta


ACABÓ LESIONADO EN LA IDA, PERO AL PARECER, YA ESTÁ RECUPERADO.

PARÍS. El atacante Ousmane Dembélé (Paris Saint-Germain), que fue cambiado por lesión el pasado martes en la victoria contra el Arsenal (1-0), volvió al entrenamiento colectivo el lunes, a dos días de la vuelta de la semifinal de la Liga de Campeones en el Parque de los Príncipes, informó el club francés.



Cambian hora de partido

El partido entre Sporting Cristal y Cerro Porteño programado para el 13 de mayo por el grupo G de la Copa Libertadores en el Estadio Nacional de nuestra capital, que en principio estaba programado para las 21:00 horas, fue adelantado para las 19:30 horas, informó la Conmebol.

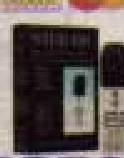
HOY ESTÁ OBLIGADO A GANAR A LANÚS

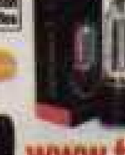
Melgar no puede fallar

SI GANA PODRÍA SER PUNTERO.

AREQUIPA. Se juega todo. FCB Melgar recibe hoy a Lanús por la cuarta fecha del grupo G de la Copa Sudamericana. El partido tendrá lugar en el estadio Monumental de la UNSA a partir de las 21:00 horas. Para el equipo rojinegro es el choque clave para mantener sus chances de avaznar a la segunda ronda, toda vez que se encuentra tercero en la tabla de posiciones con 4 puntos, mientars que Lanúes es el líder con 5. Es más, podría alcanzar la zona de clasificación o en todo caso el primer lugar en caso Vasco da Gama (segundo con 5) no le gane a Academia Puerto Cabello, mañana en Puerto Cabello.

Envía tus denuncias con fotos y/o videos a nuestro WhatsApp
#ElPopular
941 000 000





SABOR, SAZÓN Y TRADICIÓN CON LAS LÁMINAS DE "COCINA COMO UN GRAN CHEF" DE EL POPULAR

Ají de gallina: una receta cremosa que te encantará

Mañana adquiere esta deliciosa receta gratis por la compra de tu diario favorito. ¡Encuéntralo en el quiosco más cercano!

USA CUCHILLOS FILOSOS PARA UN MEJOR CORTE Y PRECISIÓN.

Alannis Castañeda Saavedra

¿Buscas platillos sencillos y deliciosos para tus comidas diarias? ¡Llegaste al lugar ideal! **El Popular** presenta su nueva edición de láminas coleccionables con lo mejor de la gastronomía peruana: **Cocina como un gran chef**. Se trata de una presentación especial que incluye más de 40 recetas junto con novedosos consejos de cocina que potenciarán tus platillos. ¡A cocinar!

IDEAL PARA COMPARTIR

El ají de gallina es uno de los platos más representativos de la gastronomía peruana, famoso por su sabor único y cremoso.

Este plato se ha ganado el corazón de los peruanos y ha trascendido fronteras, siendo admirado por su combinación de sabores suaves y picantes. Un clásico que se sirve en celebraciones y reuniones familiares, siempre acompañado de arroz blanco, papa sancochada y lechuga fresca para decorar. Un manjar que no puede faltar en la mesa de las familias peruanas.



En las redes sociales

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlos a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

APRENDIENDO EN CASA

El sistema muscular

¿Cuáles son sus funciones?

EL DATO
Los tendones, formados por fibras de colágeno, conectan los músculos a los huesos y transmiten la fuerza necesaria para mover las articulaciones.

El sistema muscular desempeña diversas funciones esenciales para la vida y la salud:

Movimiento. Los músculos generan fuerza para realizar movimientos voluntarios e involuntarios. Desde caminar y correr hasta la respiración, etc.

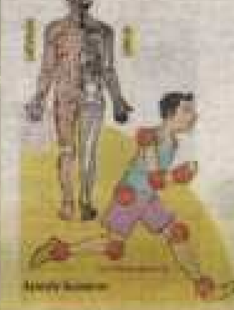
Soporte y postura. Los músculos estabilizan el cuerpo, permitiendo que mantenga la postura adecuada durante el reposo y el movimiento.

Producción de calor. Durante la contracción muscular, se genera calor. Este mecanismo contribuye a mantener una temperatura corporal constante.

Circulación y funciones internas. En las extremidades inferiores, facilita el retorno venoso mediante la acción de la "bomba muscular". El músculo cardíaco bombea sangre. Los músculos internos como los intestinos pueden realizar sus funciones.

Protección. Los músculos actúan como una barrera que amortigua golpes y protege órganos vitales.





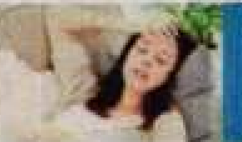
¿Cómo trabajan los músculos con las articulaciones?

Los músculos que rodean las articulaciones sinoviales son los encargados de mover el cuerpo en el espacio.

Las acciones de estos músculos con frecuencia ocurren de a pares, como flexión y extensión (movimientos del cuerpo hacia adelante y hacia atrás), o abducción (movimiento que se aleja de la línea media del cuerpo) y aducción (movimiento hacia la línea media del cuerpo).

A tener cuidado

"Las personas con sistema inmunológico debilitado por estrés, mala alimentación, falta de sueño o enfermedades crónicas son las más propensas a enfermarse", dijo el Dr. Alfredo Vásquez, de la clínica Anglo Americana.



El dato

Evitar las distracciones durante las comidas de los niños. No TV ni celular.

Lo bueno de

Arúgula o rúcula Es muy rica en fibra, minerales como hierro, calcio, potasio, zinc y fósforo, y vitaminas C y del grupo B.



EN ESTA TEMPORADA QUE EMPIEZA EL FRÍO, DEBES PROTEGERLOS

Alimentación otoñal para los pequeños

◆ Alimentos correctos para cuidar a los niños de enfermedades de esta época.

Zoraida Peña H.

Ya se empieza a sentir el frío en nuestro país y las enfermedades de esta temporada comienzan a aparecer. Por eso, es importante adecuar la alimentación de los niños para prevenirlas y potenciar las defensas.

Las frutas y verduras que se consumen en otoño e invierno, deben contener más vitamina C. Entre las frutas se encuentran el membrillo, la chirimoya, la naranja, la mandarina, la uva, la mandarina, el plátano y los frutos secos, entre otros, que aportarán también antioxidantes y hierro.

Entre las verduras y hortalizas incluye en sus comidas zanahoria, cebolla, berenjena, coliflor, zucchini, coles; se las puedes preparar en ensaladas o en guisos y sopas calientes.

Ten en cuenta que la coliflor y las coles de bruselas son ricas en vitamina C y ácido cítrico, que estimulan la acción del sistema inmunológico y previenen algunas enfermedades degenerativas.

Recuerda que lo más importante en esta época es fortalecer el sistema inmune.







ES IMPORTANTE QUE EL MENÚ INCLUYA ALIMENTOS DE TEMPORADA Y CERCANÍA.

Comer bien

Lic. Ángela Cornejo (*)

PREPARA ESTOS PANQUEQUES SALUDABLES

Una excelente nutrición en la infancia es clave para un crecimiento saludable, el desarrollo del cerebro y la prevención de enfermedades como la obesidad. Incluir alimentos naturales en la lonchera escolar mejora la concentración y aporta energía de calidad.

Te comparto una receta fácil de panqueques saludables: aplasta un plátano maduro, mézclalo con un huevo y cuatro cucharadas de avena. Agrega una pizca de canela si deseas. Cocina dos minutos por lado en una sartén con un poco de aceite. Son suaves, sin azúcar ni harinas refinadas, y perfectos para acompañar con frutas o yogur natural. Ideal para cuidar la salud desde pequeños.

* Nutricionista
@AbcNutrición

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Revuelto de zanahoria

INGREDIENTES

- 2 zanahorias medianas.
- Mitad de una cebolla.
- 3 tajadas de queso fresco.
- 4 huevos.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- 1 1/2 cdtas. de ajo molido.
- Una cda. de ají colorado molido.
- Sal y pimienta al gusto y con moderación.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Freír la papa en cubitos y reservar. Para el revuelto de zanahoria, sofreír cebolla en cuadritos con ajo, ají colorado, sal y pimienta; agregar las zanahorias ralladas, revolver y cubrir con un poco de agua, dejar cocinar hasta que se evapore el líquido. Una vez cocida la zanahoria, agregar queso desmenuzado, papas fritas y huevos, mezclar bien hasta que quede como un rebozado. Servir con arroz graneado.

Secreto del chef

Puedes acompañar el revuelto con una ensalada de verduras verdes como pepino, lechuga y caigua.

TIPS

1 PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO

Existen alimentos que mejoran el estado de ánimo en los niños, aquí te decimos cuáles son: cereales integrales y legumbres; pescado y semillas; cacao puro; así como los vegetales de hojas verdes. Todos estos ayudan a aumentar los niveles de serotonina, hormona de la felicidad.



2 ALIMENTOS RICOS EN CALCIO PARA BEBÉS

A partir del primer año de vida, puedes darle a tu bebé los siguientes alimentos con calcio que ayudarán a fortalecer sus huesos: Tofu, que es una especie de queso hecho con bebida de soya; semillas de ajonjolí, que puedes encontrarlas en panes integrales; almendras, este fruto seco, si no le da alergia darlo molido.



3 NIÑOS CON EPILEPSIA NO DEBEN COMER...

Entre los alimentos que se recomienda evitar para la alimentación de niños con epilepsia, se encuentran aquellos ricos en azúcares refinados como dulces, refrescos y bollería industrial, ya que pueden provocar picos de glucosa en la sangre que alteran el funcionamiento cerebral.



Gaturro



Sudoku

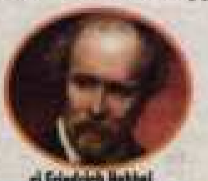
8	5	3			6		2	
	9		5			4		
			7		3		9	8
2			1			3		6
	8				4	7		
	7	1		6	5			2
4		9						
	1		6		9	8		4
7				3	1	2	5	

¿Quién lo dijo?

"Hay personas que se consolarían hasta del fin del mundo, con tal de que ellas lo hubiesen anunciado."


a) Alfred Brendel


b) Franz Grillparzer

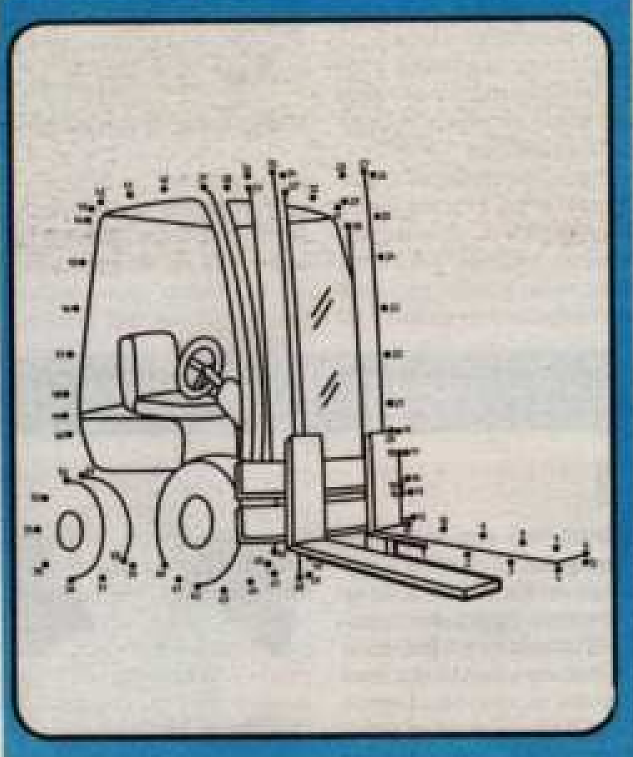

c) Friedrich Hebbel

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Generoso

Cariño, hoy estoy generoso, esta noche pídeme lo que quieras en la cama.
Mmmm, que no ronques.

acertijo

Fuerza necesaria para empujar un carrito

Ejercicio: si empujas un carrito de 20 kg con una aceleración de 1.5 m/s^2, ¿qué fuerza aplicas?

Soluciones de ayer



El acertijo: Respuesta: 49.000 J
Explicación: Ep = m·g·h = 500 × 9.8 × 10 = 49.000.

¿Quién lo dijo?:
Pío Baroja.

Sopa de letras

L	A	I	L	I	M	A	F	O	A	Q	R	S	G	Z	D	K	N	E	J	X	C	F	I
P	B	V	S	A	N	A	C	I	R	E	M	A	O	N	A	P	S	I	H	H	C	D	J
F	D	U	P	C	W	I	N	T	E	R	I	O	R	G	R	D	I	N	H	S	J	E	K
F	A	U	A	Z	L	S	S	S	Z	P	Y	J	T	E	D	V	G	O	M	X	Q	K	C
I	D	F	S	O	B	L	E	A	B	G	F	W	V	A	P	N	S	I	S	X	H	C	D
A	I	U	I	J	P	O	D	N	A	T	F	Z	D	U	L	E	N	S	H	V	A	C	B
I	L	X	V	D	E	R	U	I	O	S	J	I	R	C	L	P	H	I	X	W	Y	T	S
R	A	F	I	J	S	E	T	T	K	Z	T	E	N	A	M	R	T	M	E	F	J	A	K
A	R	O	D	I	E	N	R	A	G	S	Z	Y	R	H	N	S	P	U	N	A	M	S	T
M	O	V	A	U	L	E	I	L	A	A	O	U	Y	I	Q	E	L	S	A	K	M	P	H
P	M	X	D	D	A	G	V	C	B	N	T	Y	Z	O	I	Q	G	E	F	T	C	E	N
K	I	T	S	S	N	R	W	B	Q	L	D	V	U	Y	E	N	E	G	R	I	V	C	Q
G	C	R	T	E	O	L	Z	O	U	V	E	N	E	R	A	C	I	O	N	N	A	T	I
F	K	A	C	N	S	S	X	C	L	J	Z	B	R	D	W	Y	V	H	T	A	E	O	D
M	U	D	G	O	R	Y	I	L	M	U	J	E	R	E	S	R	H	K	M	Q	B	D	E
P	W	I	A	I	E	C	D	N	Z	O	A	F	Q	J	I	T	R	X	S	M	L	B	A
K	U	C	H	C	P	J	A	V	E	U	P	G	H	T	S	C	X	Y	Z	M	W	L	L
L	F	I	Q	A	R	K	I	F	E	M	E	N	I	N	O	T	B	O	I	S	O	W	A
M	K	O	A	L	E	C	N	V	Q	T	I	A	R	M	O	N	I	A	F	R	W	D	Z
B	E	N	O	E	T	L	G	Q	M	J	U	G	Z	S	A	I	C	N	E	E	R	C	R
I	M	E	X	R	N	A	P	O	M	S	I	N	A	I	R	A	M	O	U	B	E	R	E
C	S	S	A	I	I	X	V	M	Y	T	K	F	Z	P	G	K	X	N	W	J	V	O	U
F	P	Z	T	C	S	G	A	L	R	E	Q	U	Y	B	I	H	M	V	C	O	N	J	F
W	O	I	C	I	F	I	R	C	A	S	O	T	U	A	E	X	K	F	T	G	Z	Q	E

MARIANISMO

- ARMONÍA
- ASPECTO
- AUTOSACRIFICIO
- CASTIDAD
- CREENCIAS
- CULTURALES
- FAMILIA
- FEMENINO
- FUERZA
- GÉNERO
- HISPANOAMERICA-NAS
- IDEAL
- INTERIOR
- INTERPERSONALES
- LATINAS
- MARÍA
- MARIANISMO
- MORALIDAD
- MUJERES
- PASIVIDAD
- PUREZA
- RELACIONES
- ROL
- SUMISIÓN
- TRADICIONES
- VENERACIÓN
- VIRGEN
- VIRTUDES

Consultorio sentimental

No puedo superar el engaño de mi novio

SUSAN (35). Doctora Cora, estoy pasando por algo que me consume y no sé cómo manejarlo. Descubrí que mi pareja me fue infiel. Fue un accidente, algo que encontré por casualidad, y aunque intento justificarlo, no puedo dejar de sentirme traicionada. Me duele profundamente saber que, mientras yo le entregaba mi confianza, él compartía algo tan íntimo con otra persona. Lo peor es que, pese a lo que pasó, todavía lo amo. Quiero perdonarlo, pero no sé si podré volver a confiar en él. Quiero creer en él, pero tengo miedo de que, si lo hago, termine lastimándome más. ¿Es mejor seguir adelante y dejarlo todo atrás? ¡Oriénteme!



RESPUESTA

Querida Susan, el perdón no es algo que debas apresurarte a dar si aún no puedes sanar. La confianza rota toma tiempo en reconstruirse, y no hay garantía de que eso suceda. A veces, el mejor paso es mirar dentro de ti y preguntarte si la relación aún te hace sentir bien contigo misma. Buena suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Empiezas a liberarte de todas esas complicaciones que te han retrasado temas económicos o laborales. En lo personal, las actitudes de esa persona te generan cierta desconfianza. Tienen que hablar.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Llegará una propuesta en apariencia importante, pero tu intuición te hará desconfiar y decidirás evaluar. Por otro lado, notarás el apoyo de alguien que desea ganarse nuevamente tu confianza.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Termina esta etapa de pérdidas, llega una oportunidad laboral o económica que cambiará tu situación. En lo personal, por el momento estarás distante de lo afectivo o sentimental.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Empezarás a concretar esas ideas que parecían irrealizables, será un día dinámico y de avance. Recuperas espacios familiares que habías descuidado por tantas tensiones, te sentirás mejor.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No te apresures, es importante que evalúes cada decisión a tomar para que luego no te sientas insatisfecho por los resultados. En lo personal, no prolongues las diferencias, busca la conciliación.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tienes la orientación necesaria para avanzar en tus proyectos, todo empieza a avanzar positivamente. Vuelve la comunicación con esa persona que ha sido tan importante para ti.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Hablarás de temas económicos o proyectos laborales con alguien que no resulta muy constante, precaución. Tienes que recuperar la confianza y tu seguridad, solo así tu relación mejorará.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Las demoras te hacen perder la calma, es importante controlar el pensamiento y empezarás a ver las soluciones que necesitas. En lo sentimental, expresarás lo que sientes sin limitaciones.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No te conviene discutir ni generar controversia a tu alrededor, la prudencia evitará confrontaciones. En el amor, es el momento de asumir mutua responsabilidad en los conflictos y peleas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Tienes que poner condiciones para que no vuelvas a tener retrasos o complicaciones por tus compañeros. Retomas conversaciones con alguien que te genera mucha ilusión.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tienes ideas inteligentes que te permitirán avanzar y salir de esta etapa de lentitud que tanto te había frustrado. En lo afectivo, tu carisma y encanto resaltará, día favorable para reconciliaciones.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
No te confíes de terceros y observa muy de cerca el avance de tus proyectos, así evitarás retrasos. Superas a esa persona que te había generado tanta inestabilidad emocional, recuperas seguridad.

7 750893 419641

RESINA FÓSIL DE COLOR AMARILLO
LA PRIMERA
BATRACIO ANURO
LA ÚLTIMA
ANGSTROM
MEDIDA DE CAPACIDAD
QUE DURA UN BIENIO
PLANTA PROCEDENTE DE ASIA
NUEVO (INGL.)
A NIVEL
YERNO DE MAHOMA
ANTES DEL MEDIODÍA
PELO DEL CARNERO
HACIA (INGL.)
ARÁCNIDO TRAQUEAL
DUPLICADA
LUIS SUÁREZ
PAR DE ASES
"Y..." (L)
ES (INGL.)
INDIO FUEGUINO
PREFIJO: NEGATIVO
PUESTA DEL SOL (PL.)
AMNISTÍA INTERNAL.
NICOLÁS TAGUAPICO
INTERCEDER POR ALGUIEN
NAVE
ARTÍCULO NEUTRO
SIGNO ZODIACAL
ASTATO
SÍ (RUSO)
ESCUCHÉ
ABUELA DE JESÚS
SUCESIVAS
SUSTANCIA DULCE
INTESTINO GRUESO
ENTRISTECE
RINITIS ATRÓFICA
NOMBRE MASCULINO
HUGO LOZA
VÍTOR DEPORTIVO
ELLE
VAHÍDO, DESMAYO
COBALTO
ASTRO REY
DE ESTA MANERA
CAMPEONES
EXTREMOS DEL ABECE
REPETICIA
... FOXX (ACTOR)
MOJAR
OSCAR IBÁÑEZ

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

¿Más vegetales, mejor salud? El secreto para un colon fuerte

Incluir más fibra en la dieta optimiza la digestión además de fortalecer la microbiota intestinal. Las bacterias beneficiosas del intestino descomponen la fibra y generan ácidos grasos de cadena corta, compuestos con efectos antiinflamatorios y protectores contra el cáncer, esenciales para el bienestar del organismo.

Igualmente, producen ácidos orgánicos como el ácido láctico, que contribuyen a reducir el pH del colon. Estudios demostraron que una dieta rica en vegetales transforma la microbiota intestinal, lo que resulta en un pH fecal más bajo. Cuanto más vegetal sea la alimentación, menor será el pH, lo que podría reducir el riesgo de enfermedades intestinales.

En contraste, un consumo elevado de proteína animal eleva la producción de amoniaco, lo que aumenta el pH de las heces. Este entorno más alcalino puede favorecer la formación de compuestos carcinogénicos a partir de los ácidos biliares, incrementando el riesgo de cáncer de colon.

Lo más sorprendente es que con solo dos semanas de una dieta más basada en plantas, el pH intestinal puede mejorar significativamente. Para lograrlo, basta con sustituir dos porciones de carne roja por legumbres como lentejas, garbanzos o frejoles algunos días a la semana.

Además de equilibrar el pH intestinal, este pequeño cambio trae otros beneficios:

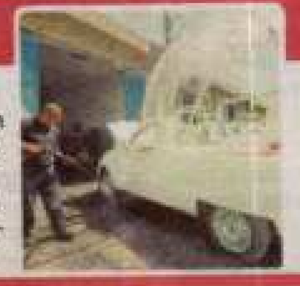
-Mejora los niveles de azúcar en la sangre e insulina en ayunas.
-Reducción del colesterol y los triglicéridos.
-Mayor diversidad en la microbiota intestinal, favoreciendo la salud digestiva.

Pequeñas modificaciones en la alimentación pueden traducirse en grandes mejoras para la salud. Reducir el consumo de carne roja e incluir más vegetales en la dieta es una estrategia sencilla y efectiva para fortalecer el intestino y mejorar el bienestar general.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Zona de Salud: www.youtube.com/@ZonadeSaludTV

LA ÚLTIMA

■ MADRID. Las autoridades españolas abrieron una investigación para esclarecer las causas del robo de cable que en las últimas horas originó fuertes perturbaciones del tráfico ferroviario en el sur de España, anunció el lunes el gobierno.



El papamóvil será clínica para niños

■ VATICANO. El papa Francisco ordenó antes de morir que el papamóvil que usó en una visita a Belén en 2014 fuera convertido en una clínica para atender niños en Gaza, informó ayer la organización benéfica del Vaticano. El primer pontífice latinoamericano denunció una "dramática e indigna crisis humanitaria" en su mensaje de Pascua, en la víspera de su muerte hace dos semanas. El papa cuenta con varios vehículos que utiliza para saludar a los fieles en actos masivos. Para la clínica donó el Mitsubishi habilitado para su visita a Tierra Santa en mayo de 2014.